



BBQ-Gemüespieß

mit Tomatensalsa und Knoblauchquark



20-30Min.



3-4 Personen

Heute liefern wir dir eine bunte Gemüse Mischung aus Zucchini, Kartoffel, roter Zwiebel und Champignons. Das Gemüse wird zunächst in einer köstlichen BBQ-Marinade gewendet, bevor es auf Spieße aufgezogen und im Ofen gegrillt wird. Währenddessen bereitest du fix die fruchtige Tomatensalsa und den cremig-knoblauchigen Quark zu, und schon ist dein Abendessen fertig!

Was du von uns bekommst

- Speisequark ⁷
- weiße Champignons
- rote Zwiebel
- Tomaten
- Zucchini
- festkochende Kartoffeln
- Balsamicoessig ¹²
- mediterranes Gewürzsalz
- Schaschlik-Holzspieße
- Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion oder Grill
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 455.0kcal, Fett 13.7g, Eiweiß 23.4g, Kohlenhydrate 53.5g



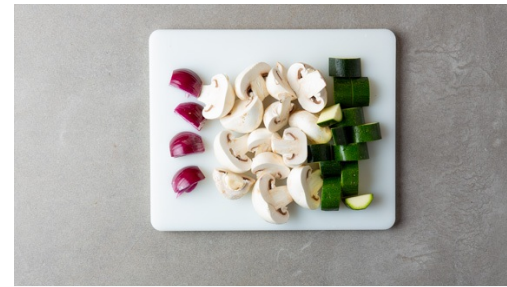
1. Kartoffeln kochen

Die **Holzspieße** ca. 15-30Min. in Wasser einlegen, damit sie später beim Grillen nicht verbrennen. Die **Kartoffeln** in Spalten schneiden, in einem Topf mit ca. 1,5Liter Wasser aufkochen und in ca. 6-8Min. bei mittlerer Hitze vorkochen. Sie sollen gar, aber nicht zu weich werden. Die **Kartoffelspalten** in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.



4. Spieße grillen

Das **Gemüse** mit den **Kartoffeln** abwechselnd auf die **Spieße** ziehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 6-10Min. im Ofen grillen, bis das **Gemüse** an den Ränder knusprig, aber noch knackig ist.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und die **Hälften** vierteln. Die **Champignons** ggf. mit Küchenpapier oder einer Pilzbürste säubern und halbieren. Die Enden der **Zucchini** abschneiden, die **Zucchini** der Länge nach halbieren und die **Hälften** in ca. 1-1,5cm große Stücke schneiden.



5. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. In einer Schüssel mit 1-2TL Olivenöl und Salz würzen.



3. Marinade herstellen

Den Grillofen auf höchster Stufe vorheizen. In einer großen Schüssel das **Gewürzsalz** mit 2-3EL Olivenöl und **Essig nach Geschmack** verrühren. Die **Zwiebeln**, die **Pilze** und die **Zucchini** mit der **Marinade** vermengen. **Tipp:** Wer möchte, kann die **BBQ-Gemüsespieße** auch auf dem Grill zubereiten.



6. Quark anrühren

Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit dem **Quark**, 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gemüsespieße** mit der **Tomatensalsa** und dem **Knoblauchquark** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**